විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය

අකුසල් සිතුවිලි සංසිඳවීමේ ක්‍රම පහ

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් සැවැත් නුවර ජේතවනයේදී දේශනා කරන ලදී.

NotebookLM

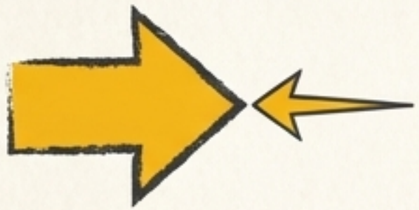
භාවනාවට එරෙහි වන සිත: අභියෝගය

සමථ විදර්ශනා භාවනාව වඩන භික්ෂුවක් යම් අරමුණක් මෙනෙහි කරන විට, ඔහුගේ සිතෙහි රාගය, ද්වේෂය, සහ මෝහය හා සම්බන්ධ වූ පාපී, අකුසල් සිතුවිලි ඉපදිය හැක. මෙම සිතුවිලි සමාධියට බාධා කරමින් මනස නොසන්සුන් කරයි.

NotebookLM

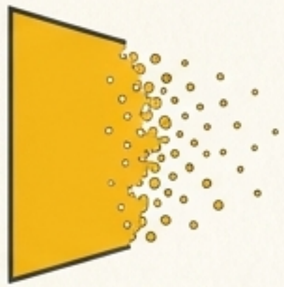
බුදුරදුන්ගේ ක්‍රමික මෙවලම් කට්ටලය

මෙම අභියෝගය ජය ගැනීමට, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් භික්ෂුවක් කලින් කලට සිහි කළ යුතු කරුණු පහක් දේශනා කළ සේක. මේවා, දක්ෂ ශිල්පියෙකු විවිධ කාර්යයන් සඳහා විවිධ මෙවලම් භාවිතා කරන්නා සේ, එනේන එන්නම මුරණ්ඩු වන සිතුවිලි හැසිරවීමට යොදාගත හැකි මානසික මෙවලම් වේ.



ආදේශ කිරීම
(Replacement)

ආදීනව විමසීම
(Examine Danger)



අමතක කිරීම
(Forgetting)

සන්සිඳුවීම
(Calming Formation)

මැඩ පැවැත්වීම
(Suppression)

NotebookLM

1. ආදේශ කිරීම: කුසලයෙන් අකුසලය පළවා හැරීම

යම් අරමුණක් නිසා රාග, ද්වේෂ, මෝහ සහිත පාපී අකුසල් සිතුවිලි උපදින්නේ නම්, ඒ භික්ෂුව කළ යුත්තේ එම අරමුණෙන් අවධානය ඉවත් කර වෙනත් කුසල් අරමුණක් මෙනෙහි කිරීමයි. මෙසේ කිරීමෙන් එම පාපී සිතුවිලි අභාවයට යයි.

> ප්‍රතිඵලය: තමන් තුළ ම සිත පිහිටනවා, තැන්පත් වෙනවා, එකඟ වෙනවා, සමාධිමත් වෙනවා.

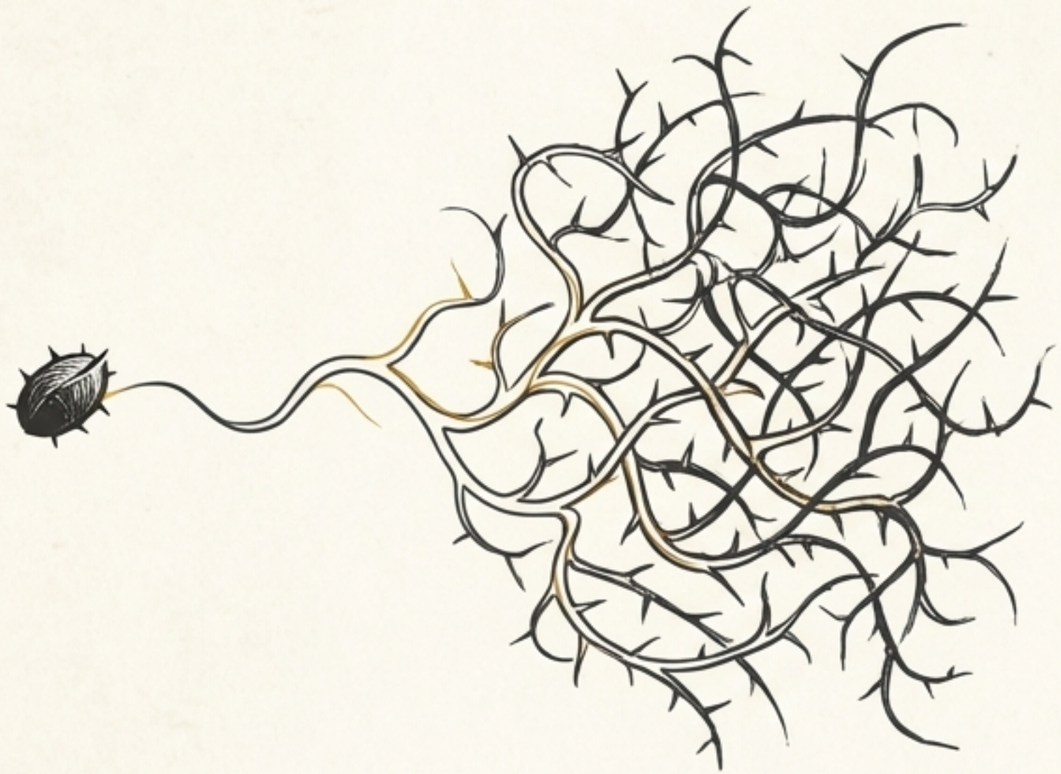
NotebookLM

උපමාව: වඩුවාගේ ඇණය

“පින්වත් මහණෙනි, එය දක්ෂ වඩුවෙක් හෝ ඔහුගේ ගෝලයෙක් සියුම් ඇණයකින් ගොරෝසු ඇණයක් තද කර, බැහැර කර, ඇද දමන්නාක් මෙනි.”

සියුම්, කුසල් සිතිවිල්ලක බලයෙන්, ගොරෝසු, අකුසල් සිතිවිල්ලක් ඉවත් කළ හැකි බව මෙමගින් පැහැදිලි කෙරේ.

NotebookLM



2. ආදීනව විමසීම: අකුසල් සිතුවිලිවල භයානක විපාක මෙනෙහි කිරීම

පළමු ක්‍රමය අසාර්ථක වී, අකුසල් සිතුවිලි ම හටගන්නේ නම්, ඒ භික්ෂුව කළ යුත්තේ එම පාපී විතර්කවල භයානක පැත්ත නුවණින් විමසීමයි. ‘‘**මේවා අකුසල විතර්කයි. මේවායින් ලැබෙන්නේ දුක් විපාක පමණයි**’’ යනුවෙන් සිතිය යුතුය.

ප්‍රතිඵලය: මෙම විමසීම නිසා අකුසල් විතර්ක නැති වී, නැවතත් සිත තැන්පත් වී සමාධිමත් වේ.

NotebookLM

උපමාව: ගෙලෙහි බැඳි සර්ප කුණ

'පින්වත් මහණෙනි, එය ලස්සනට සැරසෙන්නට කැමති තරුණ දුවෙකුගේ හෝ පුතෙකුගේ බෙල්ලට සර්ප කුණක්, බලු කුණක් හෝ මිනිස් කුණක් වැටුනහොත් ඔහු හෝ ඇය එය පිළිකුල් කර, ලැජ්ජා වී, අප්පිරියා කරන්නාක් මෙනි.'

අකුසල් සිතුවිලි කෙරෙහි ඇති කළ යුත්තේ ද එබඳුම පිළිකුලක් සහ එයින් මිදීමට ඇති දැඩි ඉෂ්ටකි.

NotebookLM

3. අමතක කිරීම: එම සිතුවිලි සිහි නොකර, මෙනෙහි නොකර සිටීම

අකුසල් විතර්කවල ආදීනව විමසද්දිත් ඒවා පවතී නම්, ඒ භික්ෂුව කළ යුත්තේ එම විතර්ක මෙනෙහි නොකොට සහ සිහි නොකොට සිටීමයි.
අවධානය ලබා නොදීමෙන්, එම සිතුවිලි ශක්තිය නොලැබී වියැකී යයි.

ප්‍රතිඵලය: මෙසේ අවධානය ඉවත් කළ විට, පාපී විතර්ක නැති වී ගොස් සිත නැවතත් සමාධිමත් වේ.

NotebookLM

උපමාව: ඇස් පියා ගැනීම ගැනම

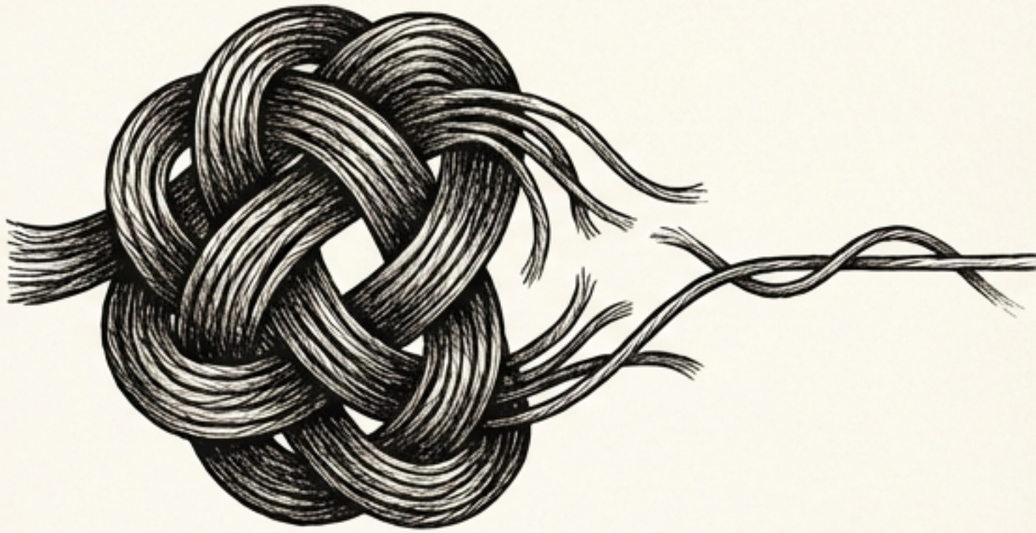
'පින්වත් මහණෙනි, එය ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් තමන් ඉදිරියට එන රූප දකින්නට අකමැති නම්, ඔහු ඇස් වසාගන්නාක් හෝ අහක බලාගන්නාක් මෙනි.'

මනසට එන අකුසල් සිතුවිල්ලක් දෙස "නොබලා" සිටීමට, එයට අවධානය නමැති පෝෂණය ලබා නොදීමට අපට තෝරාගත හැකිය.

NotebookLM

4. සිතුවිලි සකස් වීම සන්සිඳවීම: එහි මූලාරම්භය විමසීම

පෙර ක්‍රම තුනම අසාර්ථක වුවහෙත්, භික්ෂුව කළ යුත්තේ එම පාපී අකුසල් විතර්ක සකස් වෙවි පිහිටන ආකාරය විමසීමයි. එම සිතුවිල්ලේ මූලය සහ එය ගොඩනැගෙන ක්‍රියාවලිය දෙස බැලීමෙන්, එහි වේගය සහ බලය අඩුවේ.

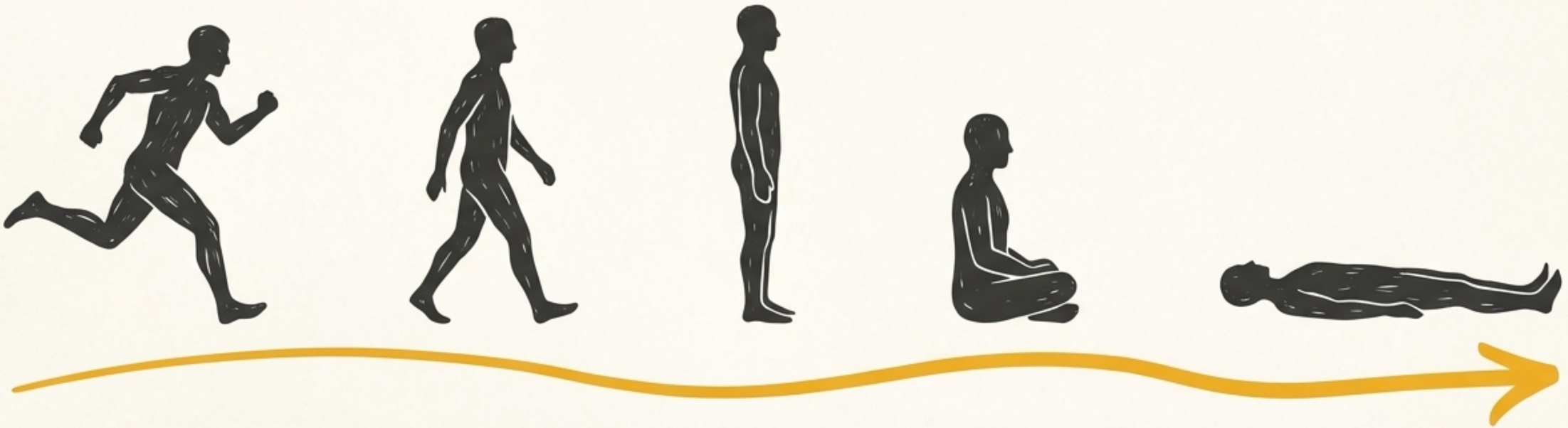


ප්‍රතිඵලය: සිතුවිල්ලේ මූලය විමසන විට, එය ශක්තිය නැති වී ගොස් සිත තැන්පත් වේ.

NotebookLM

උපමාව: ඉරියව්ව සන්සුන් කිරීම

‘එය වේගයෙන් යන පුරුෂයෙකු, ‘මම කුමකට වේගයෙන් යම් ද? මම හෙමින් යමි’ යි සිතා හෙමින් යන්නාක්, ඉන්පසු ‘කුකට හෙමින් යම් ද? මම **නවතිමි**’ යි සිතා නවතින්නාක්, ඉන්පසු වාඩිවී, අවසානයේ හාන්සි වන්නාක් මෙනි. ඔහු ක්‍රමයෙන් **අමාරු ඉරියව් අත්හැර ලේසි ඉරියව්**වලට පැමිණියේය.’

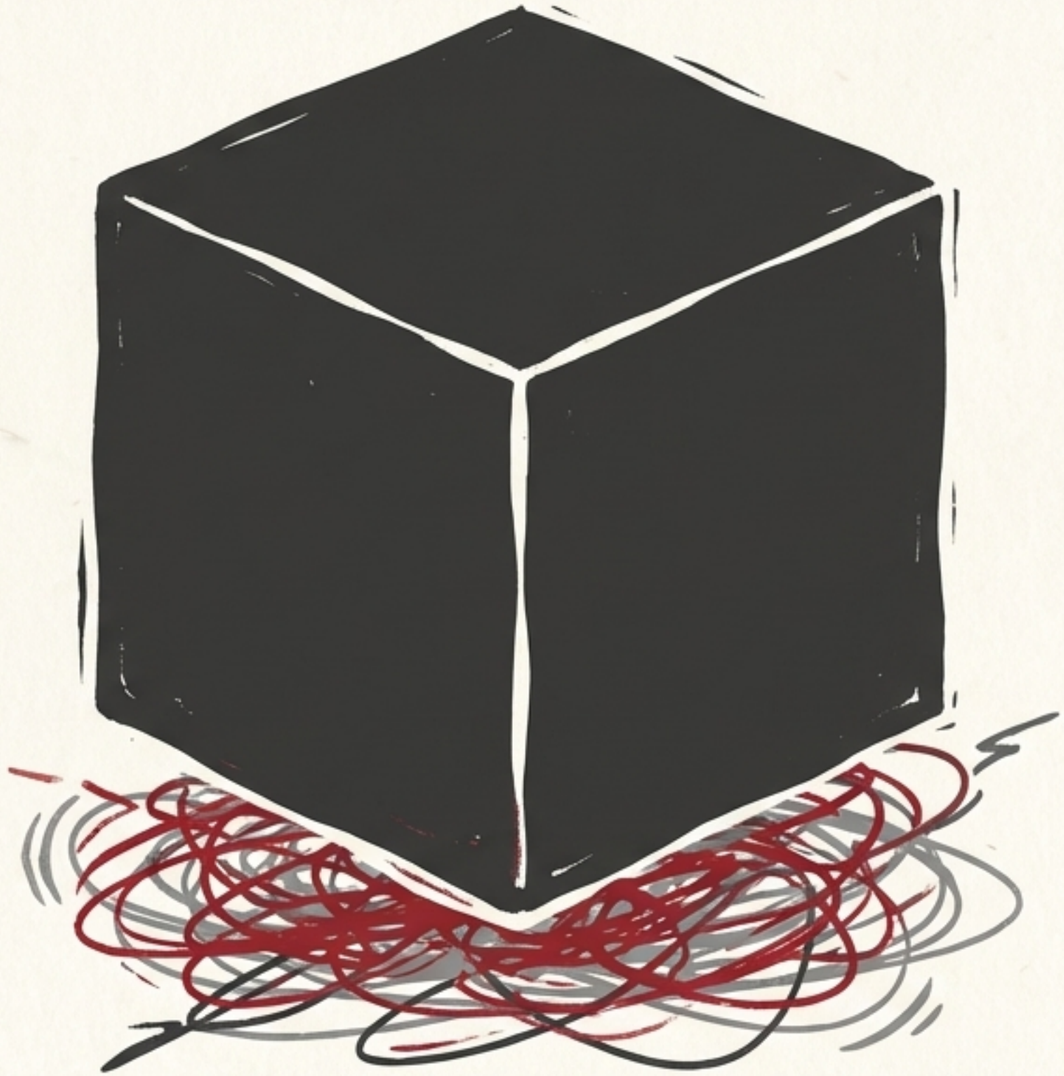


NotebookLM

5. බලවත් ලෙස මැඩ පැවැත්වීම: සිතින් සිතට නිග්‍රහ කිරීම

පෙර සියලු ක්‍රම අසාර්ථක වුවහොත්, භික්ෂුව දත්මිටි කා ගෙන, දිව තල්ලට තද කරගෙන, කුසල් සිතින් ඒ අකුසල් සිතට හොඳ හැටි නිග්‍රහ කළ යුතුය, තදින් මැඩලිය යුතුය, වෙහෙසවිය යුතුය.

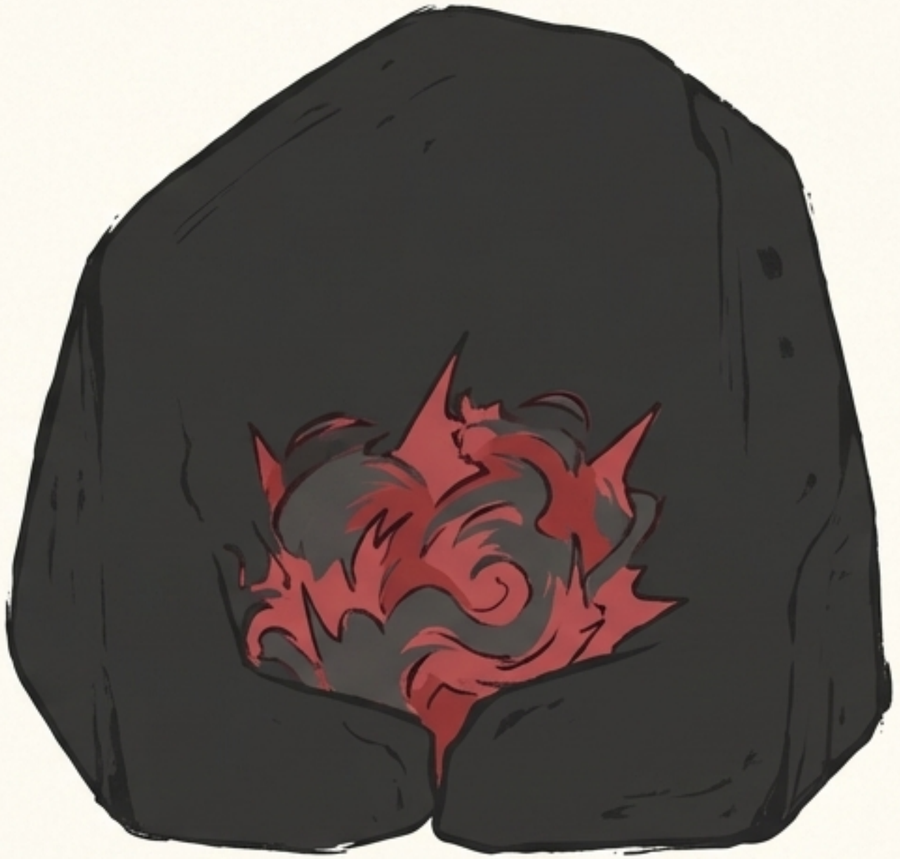
ප්‍රතිඵලය: මෙම බලවත් මැඩලීම හමුවේ, මුරණ්ඩුම පාපී විතර්ක පවා නැති වී ගොස් සිත සමාධිමත් වේ.



NotebookLM

උපමාව: ශක්තිමත් පුරුෂයා

> "පින්වත් මහණෙනි, එය ශක්ති සම්පන්න පුරුෂයෙක්, දුර්වල මිනිහෙකුගේ ඔළුවෙන් **හෝ ඇගෙන් අල්ලාගෙන තදින් නිග්‍රහ කරන්නාක්, හොඳ හැටියට මඩින්නාක්, වෙහෙසවන්නාක් මෙනි."**



මෙම අවසාන උපක්‍රමය, මනසේ කුසල් කොටස විසින් එහි අකුසල් කොටස කෙරෙහි දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් සහ බලයෙන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව පෙන්වයි.

NotebookLM

සිතුවිලි මාර්ගයන් වසඟ කරගත් තැනැත්තා

මෙම ක්‍රම පහ ප්‍රගුණ කළ භික්ෂුව **‘සිතිවිලි හැසිරෙන මාර්ගයන් වසඟ කරගත්ත කෙනා’** ලෙස හැඳින්වේ. ඔහුට යම් විතර්කයක් සිතීමට කැමති නම්, එය සිතිය හැකිය. යම් විතර්කයක් සිතීමට අකමැති නම්, එය නොසිතා සිටිය හැකිය.

‘ඒ භික්ෂුව තණ්හාව නැති කළා, සංයෝජන උදුරලා දැම්මා, මානයේ සැබෑම තත්වය ඉතා හොඳින් අවබෝධ කිරීමෙන්, දුක අවසානයකට පත්කළා.’

NotebookLM

භාවනාවේ ප්‍රතිඵලය: නිවී සැනසීම

‘ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය වදාළා. ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා මේ දේශනාව අසා ගොඩාක් සතුටු වුනා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ මේ දේශනාව සාදු නාද දෙමින් ඉතා සතුටින් පිළිගත්තා.’ ’

NotebookLM